

CON SEMANA Y KARLOS ARGUIÑANO

COCINA FÁCIL, COCINA RICO...

SEMANA

LUNES 4

HOJALDRITOS DE QUESO



MARTES 5

MERO EN SALSA



MIÉRCOLES 6

SOPA TURCA



JUEVES 7

CARRILLERAS



VIERNES 8

ESPÁRRAGOS





LAS RECETAS *de verano* DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

Nº 48 4 al 8 de agosto

Hojaldritos de queso con tres salsas

1 Hidratar las pasas



PON las pasas a remojo en el ron para hidratarlas. Corta en rodajas la zanahoria y pon a cocer en un cazo con agua y un punto de sal. Trocea la remolacha cocida y el pimiento verde.

2 Preparar las salsas



TRITURA en tres vasos distintos el pimiento, la remolacha y la zanahoria con un chorrito de aceite. Trabaja bien con la batidora hasta conseguir una masa homogénea, cuela y reserva las tres salsas.

3 Cerrar los hojaldres



CORTA en rectángulos el queso (3 por persona). Estira el hojaldre y haz 12 cuadrados. Pon 4 pasas, el taco de queso y cubre con un cuadrado de pasta más grande que la base. Cierra con un tenedor.

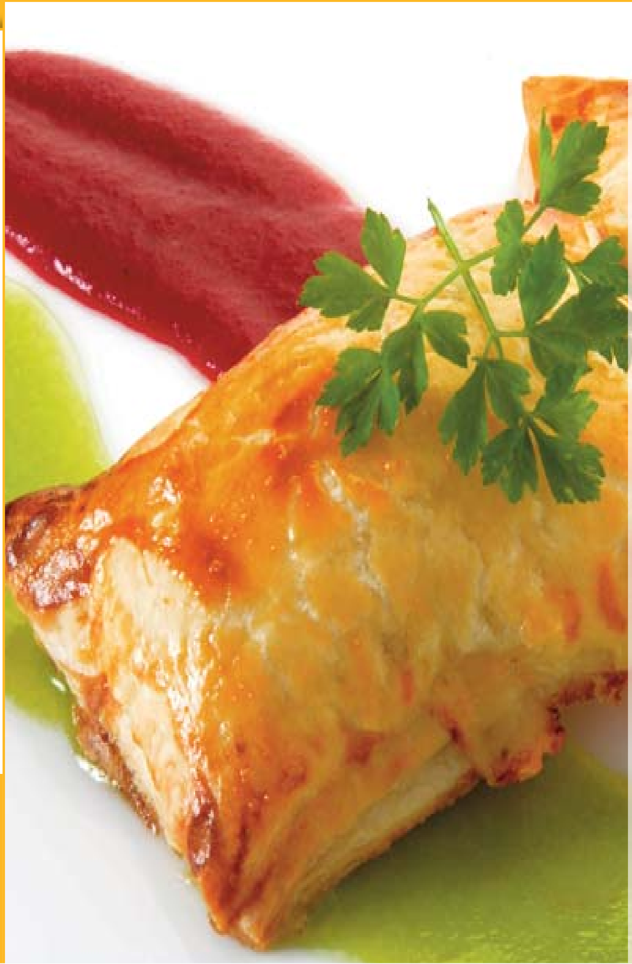
4 Pintar con huevo batido



COLOCA los hojaldres en una placa de horno, pinta con huevo batido y hornea a 180º durante 15 min. Sirve los hojaldres acompañados con las salsas y decora con una ramita de perejil.

El consejo de KARLOS

Para evitar que la zona por donde hemos cortado un queso se nos seque y adquiera una costra dura, untaremos esta parte con un poco de mantequilla. Así se mantendrá fresca.



INGREDIENTES

4 personas

- 2 láminas de pasta de hojaldre
- 200 gr. de queso
- 50 gr. de pasas de Corinto
- 1 copa de ron
- 1 huevo
- 1 pimiento verde
- ½ remolacha cocida
- 1 zanahoria
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Mero con salsa holandesa y huevas de salmón

1 Cocinar los puerros



PICA los puerros en juliana fina y ponlos en una cacerola con agua hirviendo y sal. Deja cocer 10-12 minutos. Escurre y reserva.

2 Hacer la salsa



PON la mantequilla al fuego. Retira la espuma que se forma. Pon las yemas en un recipiente de cristal, añade un poco de zumo de limón y sal y bate bien. Al empezar a montar, agrega la mantequilla fundida sin dejar de batir.

3 Filetear el mero



LIMPIA el pescado, retirando cabeza y espina y deja 2 lomos. Corta por la mitad, salpimienta y colócalos (con la piel hacia abajo) en una fuente con aceite. Cocínalos a 200º, unos 10 min. Tápalos con salsa y gratina unos minutos.

4 Picar el pimiento



PICA el pimiento y ponlo en un vaso batidor con aceite. Tritura, sazona y cuela. Sirve el mero en un plato, pon una montañita de puerro, haz un hueco en el centro y rellena con una cucharada de huevas. Decora con el aceite de pimiento verde y sirve.

El consejo de KARLOS

Un signo inequívoco de que el mero está fresco es que suelta por el hueso central un hilito de sangre. Además debemos fijarnos en sus agallas, que deben ser bien rojas, y en los ojos, que deben estar limpios, claros y sin ninguna telilla.



INGREDIENTES

4 personas

- 4 lomos de mero
- 50 gr. de huevas de salmón
- 2 puerros
- 1 pimiento verde
- 3 yemas de huevo
- 200 gr. de mantequilla
- unas gotas de zumo de limón
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra

Sopa turca

1 Cocinar la sopa



EN UNA OLLA rápida con abundante agua hirviendo, pon a cocer el cuello de cordero junto con las cebollas, zanahorias y el puerro. Condimenta con sal y deja que se cocine (al 2) 10 minutos. Cuela el caldo y desmiga la carne.

Añadir el caldo 2



PREPARA una cacerola con mantequilla, vierte aceite y agrega la harina. Rehoga , añade el pimentón y moja con el caldo preparado sin dejar de remover con una varilla. Cocina a fuego medio 3-4 minutos (debe quedar cremoso).

3 Agregar las yemas



BATE las yemas de huevo en un cuenco, añade el zumo de limón y un poco de caldo caliente. Mezcla bien y agrega esta preparación a la sopa. Añade también, el cordero desmigado. Remueve y reserva.

Cortar el pan 4



CORTA en cubitos las rebanadas de pan y fríe en una sartén con aceite bien caliente. Deja que se doren y retira a un plato con papel de cocina. Sirve la sopa y acompaña con el pan frito.

El consejo de KARLOS

Para hacer los trocitos de pan fritos o picatostes, es mejor utilizar pan duro del día anterior. Se pueden conservar después de fritos y fríos, metiéndolos en un tarro de cristal y guardándolos en la nevera.



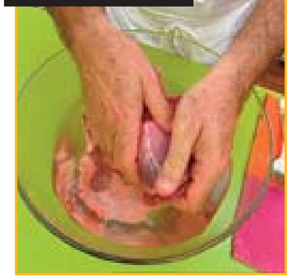
INGREDIENTES

4-6 personas

- 1 cuello de cordero de unos 600 gr.
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 4 rebanadas de pan
- 2 yemas de huevo
- 1 limón
- 2 cucharadas de harina
- 1 cucharada de mantequilla
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimentón
- pimienta negra en grano

Carrilleras de ternera a la pimienta verde

1 Lavar las carrilleras



LIMPIA las carrilleras con agua y vinagre. Retíralas, sécalas y cuécelas en una olla rápida con agua hirviendo. Agrega cebolla, puerro, zanahoria, granos de pimienta negra, sal y ramitas de perejil. Cierra la olla y cocina 30 min. (al 2). Retira y reserva.

2 Añadir la pimienta



EN una cacerola ancha pon a hervir la nata con los granos de pimienta verde y un vaso de caldo. Deja que se cocine a fuego moderado unos 20 minutos, hasta que reduzca y espese la salsa.

3 Cocinar las chalotas



PELA las chalotas y confítalas con aceite. Deja que se cocinen a fuego suave 18-20 minutos. Cuando las chalotas están bien doradas y a punto, agrega los espárragos verdes y deja que se cocinen conjuntamente.

4 Freír las lonchas



CORTA las carrilleras en lonchas, pasa por harina, huevo batido y fríe con aceite bien caliente. Reserva a un plato con papel de cocina para retirar el exceso de aceite. Sírvelas con la salsa de pimienta, las chalotas y los espárragos.

El consejo de KARLOS

Al comprar las carrilleras éstas deben estar bien frescas. Conviene encargarlas al carnicero con antelación, ya que cada res sólo tiene dos. Las carrilleras son tiernas y jugosas, pero exigen cocción prolongada y a baja temperatura.



INGREDIENTES

6 personas

- 2 carrilleras de ternera
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 12 chalotas
- 8 espárragos verdes
- 1 cucharada de pimienta verde
- harina y huevo batido (para rebozar)
- 1 vaso de nata líquida
- agua
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- perejil

Espárragos con ensaladilla

1 Cocer las gambas

PON a cocer 10 min. tres huevos en agua y sal. Pela, ralla y reserva. Pon a cocer 2-3 min. las gambas peladas en agua y sal. Retira y deja enfriar. Una vez templadas, pícalas bien fino.



2 Elaborar la salsa



MAHONESA: pon el otro huevo, añade sal, un chorrito de vinagre y un chorretón de aceite. Tritura. Prepara la salsa rosa con tomate, zumo de naranja, la salsa picante, la salsa inglesa y el brandy. Mezcla y reserva.

3 Trocear los huevos

AGREGA a la salsa rosa, la cebolleta bien picada, los huevos cocidos rallados y las gambas bien picadas. Mezcla bien con la ayuda de una cuchara. Pasa esta mezcla a una manga.



4 Rellenar los espárragos



LIMPIA la lechuga y pica en juliana. Aliña con sal, vinagre y aceite. Corta a lo largo los espárragos y rellénalos con la salsa. Pon la lechuga en el fondo de una fuente y coloca encima los espárragos rellenos.

El consejo de KARLOS

El tiempo para obtener un huevo duro es de 10 minutos desde que el agua empieza a hervir. Conviene echar un poco de sal al agua hirviendo para que no le salgan grietas al huevo. A los 10 minutos sacamos el huevo y lo pasamos por agua fría.



INGREDIENTES

4 personas

- 8 espárragos cocidos (blancos o verdes)
- 10 gambas
- 4 huevos
- 1 cebolleta
- 1 lechuga
- 3 cucharadas de tomate frito
- 3 cucharaditas de zumo de naranja
- 1 cucharadita de salsa picante
- 2 cucharaditas de salsa inglesa
- 2 cucharaditas de brandy
- agua
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal

El Ventero